

# 【新型コロナウイルス感染拡大防止に関わる、特別編成プログラム】

期間：当面の間

2022.9～更新

スタジオプログラムの時間は、1プログラムあたり、実施時間を5分短縮(最大45分以内とします)

|       | 月                                 |                                | 火                                |                             | 木                               |                                | 金                            |                             | 土   |                             | 日                            |                             |       |
|-------|-----------------------------------|--------------------------------|----------------------------------|-----------------------------|---------------------------------|--------------------------------|------------------------------|-----------------------------|---|-----------------------------|------------------------------|-----------------------------|-------|
|       | スタジオ                              | プール                            | スタジオ                             | プール                         | スタジオ                            | プール                            | スタジオ                         | プール                         | スタジオ  | プール                         | スタジオ                         | プール                         |       |
| 9:00  |                                   |                                |                                  |                             |                                 |                                |                              |                             |   |                             |                              |                             | 9:00  |
| 10:00 | 9:30~9:55<br>アクティブヨガ<br>佐々木       |                                |                                  |                             | 9:40~10:05<br>マットサイエンス<br>竹内    |                                | 9:50~10:35<br>ヨガ<br>石井       |                             | 9:35~10:20<br>ピラティス<br>衣笠                   |                             |                              |                             | 10:00 |
| 11:00 | 10:10~10:45<br>ZUMBA<br>森         | 10:30~11:00<br>アクアエクササイズ<br>田村 | 10:00~10:45<br>ピラティス<br>足立       | 10:40~11:10<br>アクアピクス<br>北条 | 10:20~10:55<br>ZUMBA<br>JUN     | 10:20~10:50<br>アクアピクス<br>竹内    | 10:50~11:35<br>初級エアロ1<br>山本  | 10:00~10:30<br>アクアピクス<br>齋藤 | 10:35~11:10<br>初級エアロ2<br>衣笠                 | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>田村 | 10:30~11:15<br>ヨガ<br>佐々木     | 10:30~11:00<br>アクアピクス<br>北条 | 11:00 |
| 12:00 | 11:00~11:45<br>ヨガ<br>広瀬           |                                | 11:00~11:35<br>初級エアロ2<br>足立      |                             | 11:10~11:55<br>ヨガ<br>大月         |                                | 11:50~12:35<br>初級エアロ2<br>山本  |                             |   |                             | 11:40~12:25<br>初級エアロ2<br>藤原  |                             | 12:00 |
| 13:00 | 12:05~12:50<br>気功太極拳<br>自主トレ時間    |                                | 12:05~12:35<br>初級エアロ2<br>【定員18名】 |                             | 12:15~13:00<br>気功太極拳<br>自主トレ時間  |                                | 13:15~14:00<br>健康武術太極拳<br>森口 |                             | 12:40~13:25<br>ハワイアンフラ<br>角田<br>【第1週・第3週】のみ |                             |                              |                             | 13:00 |
| 14:00 |                                   |                                |                                  | 13:30~14:00<br>アクアピクス<br>仲林 |                                 |                                | 13:50~14:35<br>初級エアロ2<br>北条  |                             | 13:50~14:35<br>初級エアロ2<br>北条                 |                             | 14:00~14:45<br>燃やせ、脂肪!<br>藤原 |                             | 14:00 |
| 15:00 | 14:00~14:45<br>初級エアロ2<br>山本       | 14:00~14:30<br>アクアピクス<br>竹内    | 13:40~14:15<br>初級エアロ1<br>廣岡      |                             | 14:20~14:45<br>コアコンディショニング<br>翔 | 14:20~14:50<br>ポールエクササイズ<br>樺木 | 14:15~15:00<br>ピラティス<br>山口   |                             | 15:00~15:35<br>リズムコンディショニング<br>石井           |                             | 15:00~15:25<br>入門エアロ<br>藤原   |                             | 15:00 |
| 16:00 | 15:00~15:35<br>ZUMBA<br>足立        |                                | 14:30~15:05<br>ヨガ<br>ラウラ         |                             | 15:00~15:35<br>初級エアロ1<br>樺木     |                                | 15:15~15:55<br>ZUMBA<br>ラウラ  |                             | 15:50~16:25<br>ZUMBA<br>山下                  |                             |                              |                             | 16:00 |
| 17:00 | 15:50~16:15<br>入門エアロ<br>樺木        |                                | 15:20~16:00<br>ZUMBA<br>ラウラ      |                             |                                 |                                |                              |                             |   |                             |                              |                             | 17:00 |
| 18:00 |                                   |                                |                                  |                             |                                 |                                |                              |                             | <b>スタジオプログラム</b>                            |                             |                              |                             | 18:00 |
| 19:00 |                                   |                                |                                  |                             |                                 |                                |                              |                             | ・各プログラム34名の定員を設定し、前後左右との間隔をあけます             |                             |                              |                             | 19:00 |
| 20:00 | 19:30~20:05<br>ボクシングエクササイズ<br>佐々木 |                                | 19:10~19:45<br>骨盤調整<br>森         |                             | 19:10~19:55<br>ヨガ<br>京牟礼        |                                | 19:40~20:05<br>入門エアロ<br>京牟礼  |                             | <b>プールプログラム</b>                             |                             |                              |                             | 20:00 |
| 21:00 | 20:20~21:05<br>アクティブヨガ<br>佐々木     |                                | 20:00~20:35<br>ZUMBA<br>森        |                             | 20:10~20:55<br>燃やせ、脂肪!<br>足立    |                                | 20:20~21:05<br>ソフトヨガ<br>京牟礼  |                             | ・プログラム時間の短縮や、定員は設けません                       |                             |                              |                             | 21:00 |
| 22:00 | 21:20~21:55<br>ZUMBA<br>北条        |                                | 20:50~21:30<br>初級エアロ2<br>北条      |                             | 20:30~21:00<br>アクアエクササイズ<br>京牟礼 |                                | 21:00~21:55<br>初級エアロ2<br>田村  | 20:30~21:00<br>アクアピクス<br>田村 | ・一部、再開を見送るプログラムがございます                       |                             |                              |                             | 22:00 |
| 23:00 |                                   |                                |                                  |                             |                                 |                                |                              |                             | 今後の状況により、内容を変更する可能性もございます                   |                             |                              |                             | 23:00 |